



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**  
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA UNIVERSIDADE**  
**ABERTA DO BRASIL – POLO PIRITIBA**

**OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DA ATIVIDADE**  
**FÍSICA EM IDOSOS DO PROGRAMA MAIS VIVER DO**  
**MUNICÍPIO Y**

**ROBEILTON PIRES BRITO**

PIRITIBA

2014

# **OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DA ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS DO PROGRAMA MAIS VIVER DO MUNICÍPIO Y**

**ROBEILTON PIRES BRITO**

Monografia apresentada como requisito final para a conclusão do curso II ao Curso de Licenciatura em Educação Física, do Programa Plataforma UAB da Universidade Brasília-Piritiba.

ORIENTADOR: Prof<sup>o</sup>. Dr. Guilherme Eckhardt Molina

PIRITIBA

2014

**ROBEILTON PIRES BRITO**

**OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DA ATIVIDADE  
FÍSICA EM IDOSOS DO PROGRAMA MAIS VIVER DO  
MUNICÍPIO Y**

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Educação Física, como requisito parcial para a obtenção de Licenciatura, aprovada pela Banca Examinadora formada pelos professores:

A provada em \_\_\_\_ novembro ode 2014.

Guilherme Eckhardt Molina\_\_\_\_\_

Doutor em Ciências Médicas, Universidade de Brasília.

Américo Pierangeli Costa\_\_\_\_\_

Mestre e Doutorando em Administração, Universidade Federal de Lavras.

André Ribeiro\_\_\_\_\_

Piritiba \_\_\_\_ de \_\_\_\_ de 2014.

### **DEDICO ESTE TRABALHO...**

Ao meu grande e fiel amigo de todas as horas, Jeová;

Aos meus filhos, razão do meu viver;

A minha esposa, companheira e amiga;

A minha família, por ter me apoiado, mesmo que de forma indireta;

Ao meu orientador, por ter contribuído de forma significativa com a minha escrita;

Aos amigos que conheço e aos que ainda vou conhecer.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço ao meu orientador Professor Molina, professor e amigo de todas as horas, que acompanhou no decorrer do meu percurso, contribuindo de forma significativa para a minha pesquisa...

Aos professores e colegas do curso que contribuíram de alguma forma para a minha formação e para realização desta pesquisa...

Aos meus filhos e esposa pelo carinho e compreensão...

A minha família, que me deu todo apoio enquanto eu estudava...

Aos meus amigos de todas as horas...

E, especialmente a DEUS, por ter me dado forças para superar os obstáculos que surgiram na minha caminhada e sapiência para conseguir terminar essa jornada...

“A vida tem o poder de nos derrubar, mas nós temos o poder de escolher se vamos cair ou continuar de pé”.

Autor desconhecido

## SUMÁRIO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 INTRODUÇÃO.....</b>  | <b>12</b> |
| 1.1 Objetivos.....  | 14        |
| 1.2 Método.....   | 15        |
| <b>2 TERCEIRA IDADE: HISTÓRICO E CARACTERÍSTICAS INERENTES .....</b>                    | <b>17</b> |
| 2.1 Atividades Físicas: Cuidados Necessários Na Prescrição Para Idosos.....             | 19        |
| <b>2.1.1 Necessidades e limitações dos idosos .....</b>                                 | <b>20</b> |
| <b>2.1.2 Idosos Ativos x Idosos Sedentários.....</b>                                    | <b>22</b> |
| 2.2 Os Benefícios Das Atividades Físicas No Organismo Dos Idosos.....                   | 23        |
| <b>3 EXERCÍCIOS FÍSICOS: CONTRIBUIÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO FÍSICO E SOCIAL .....</b> | <b>27</b> |
| 3.1 Resultados.....   | 28        |
| <b>4 ATIVIDADES FÍSICAS X TERCEIRA IDADE: ANÁLISE E REFLEXÃO.....</b>                   | <b>34</b> |
| 4.1 Pessoas Idosas: Atividades Físicas Mais Adequadas.....                              | 38        |
| <b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>  | <b>41</b> |
| <b>REFERÊNCIAS.....</b>   | <b>45</b> |

## **LISTA DE TABELAS**

|   |    |
|---|----|
| Tabela 1: Questões e respostas das entrevistas com os idosos pesquisados..... | 27 |
|---|----|



## LISTA DE FIGURAS

|  |    |
|--|----|
| Figura 1: Gráfico da resposta da primeira questão..... | 28 |
| Figura 2: Gráfico da resposta da segunda questão.....  | 29 |
| Figura 2: Gráfico da resposta da terceira questão..... | 29 |
| Figura 2: Gráfico da resposta da quarta questão.....   | 30 |
| Figura 2: Gráfico da resposta da quinta questão.....   | 30 |
| Figura 2: Gráfico da resposta da sexta questão.....    | 31 |
| Figura 2: Gráfico da resposta da sétima questão.....   | 32 |
| Figura 2: Gráfico da resposta da oitava questão.....   | 32 |
| Figura 2: Gráfico da resposta da nona questão.....     | 33 |

BRITO, Robeilton Pires. **Os Benefícios da Prática Regular da Atividade Física em Idosos do Programa Mais Viver do Município Y**. Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Programa Plataforma UAB da Universidade Brasília-Piritiba- Bahia.

## RESUMO

A respectiva pesquisa surgiu a partir da temática os benefícios que a prática regular de atividade física proporciona aos idosos que participam do Programa Mais Viver do Município Y e da inquietação em analisar quais os benefícios e a importância da prática regular de atividades físicas para pessoas da terceira idade, e tem como objetivo analisar e refletir sobre a relevância dos benefícios que a prática regular de atividade física exerce na qualidade de vida das pessoas da terceira idade, através de um estudo de caso numa abordagem qualitativa, trazendo como instrumentos para coleta de dados a entrevista com questionário com questões fechadas. Tendo em vista o objeto de estudo, o referido trabalho traz em sua perspectiva as características inerentes da terceira idade e a importância e benefícios da prática regular dos exercícios físicos para qualidade de vida dessas pessoas na visão de estudiosos como Barros (2003), Borges (2009), Casagrande (2006), Matsudo e Matsudo (1992-2000), Pereira (2009) e Takahashi (2004). As conclusões evidenciam que as pessoas nessa faixa etária possuem limitações físicas de mobilidade, equilíbrio e até mesmo para realizar atividades que para nós podem parecer simples como cuidar do próprio corpo, da família e ou da casa, no entanto, na medida em que vão praticando atividades físicas regulares essas limitações vão diminuindo expressivamente, além de evitar e ou amenizar doenças advindas da idade como diabetes, hipertensão, perda de massa óssea, doenças cardiovasculares, obesidade, depressão e as quedas, responsáveis por inúmeras fraturas nas pessoas da terceira idade, bem como a diminuição significativa do uso de medicamentos. No decorrer da pesquisa conclui-se também a importância do idoso passar por uma avaliação médica antes de ser submetido a qualquer atividade física, assim como essas atividades não devem ser cansativas e nem durar por mais que uma hora e ser sempre acompanhados por um profissional capacitado. Por tanto, vale enfatizar que qualquer atividade física desde a mais simples como caminhar, ou cuidar da casa ou jardim ou as mais complexas como ciclismo, natação, atividades aeróbicas entre outras contribuem na melhoria de qualidade de vida da pessoa idosa. No entanto, cabe à família incentivar e ao poder público proporcionar oportunidades para a terceira idade continuar se sentindo parte da sociedade e respectivamente mais útil e feliz.

Palavras-chave: Atividades Físicas. Terceira Idade. Qualidade de Vida.

BRITO, Robeilton Pires. **Os Benefícios da Prática Regular da Atividade Física em Idosos do Programa Mais Viver do Município Y**. Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Programa Plataforma UAB da Universidade Brasília-Piritiba- Bahia.

## **ABSTRACT**

Its emerged from the thematic research the benefits that regular practice of physical activity gives seniors who participate in the program Live in the municipality Y Shockwave and to analyze what are the benefits and the importance of regular practice of physical activities for people of the third age, and aims to analyze and reflect on the relevance of the benefits that the regular practice of physical activity has on quality of life of people of the third age through a case study on a qualitative approach, bringing as instruments for data collection questionnaire interview with closed questions. In view of the object of study, this work brings in your perspective inherent characteristics of the third age and the importance and benefits of regular practice of physical exercises for quality of life of these people in the view of scholars such as Barros (2003), Borges (2009), Casagrande (2006), and Matsudo Matsudo (1992-2000), Pereira (2009) and Takahashi (2004). The findings show that people in this age group have physical limitations of mobility, balance and even to perform activities that may seem simple to us how to take care of the own body, family and or the House, however, to the extent that they're practicing regular physical activities that limitations are decreasing significantly, and avoid or mitigate derived from diseases and age like diabetes, hypertension, bone loss, cardiovascular diseases, obesity, depression and falls, responsible for numerous invoices in people of the third age, as well as the significant decrease in the use of medicines. In the course of the research concluded the importance of older persons undergo a medical evaluation before being subjected to any physical activity, as well as those activities should not be tiring and not last for more than an hour and be always accompanied by a skilled professional. So, it's worth emphasizing that any physical activity since the simplest how to walk, or take care of the House or garden or the most complex such as cycling, swimming, aerobic activities among others contributing in the improvement of quality of life of the elderly person. However, it is up to the family to encourage and to public authorities provide opportunities for seniors to continue feeling part of society and respectively most useful and happy.

Keywords: Physical Activities. Third Age. Quality Off Life.

## 1 INTRODUÇÃO

O Brasil no decorrer do tempo sempre fora considerado um país em que a maioria da sua população é jovem. Entretanto, essa característica está dando lugar a uma nova população que vem crescendo cada vez mais ao longo dos anos: a terceira idade. Porém, sabe-se que hoje, não há mais que se considerar aquela “velha” ideia de que ao envelhecer pressupõe-se ter uma vida sedentária, até mesmo porque, a atividade física regular durante o processo de envelhecimento colabora para que o idoso conviva de forma mais prazerosa com diversas condições clínicas advindas desta fase da vida. De acordo com Borges & Moreira (2009).

A atividade física aparece como uma ferramenta que pode oferecer um acréscimo positivo à qualidade de vida dos idosos, onde a suas capacidades físicas são estimuladas e sua autonomia para desempenhar sem auxílio às tarefas diárias pode ser mantida por um tempo maior e com melhor qualidade, ou seja, possibilita que essas pessoas se sintam mais útil diante da família e da sociedade por muito mais tempo, além de proporcionar uma vida social ativa, com mais interação com outras pessoas. (BORGES e MOREIRA, 2009, p.563).

Entretanto, autores de pesquisas relacionadas à prática de atividade física com o idoso, destacam que o envelhecimento não é um processo que, do ponto de vista fisiológico, ocorre da mesma forma com todos os indivíduos. Por tanto, cada um terá no processo de envelhecimento distintas modificações nos sistemas do seu organismo. No entanto, não se pode deixar de considerar também a importância dessa atividade ser prescrita e orientada levando-se em considerações critérios como: idade, nível de atividades diárias e certos problemas de saúde. Assim, é nesta perspectiva que os estudos revelam que o processo de envelhecimento junto a prática regular de atividade física poderá gerar benefícios consideráveis à pessoa

idosa, que além de melhorar sua qualidade de vida, poderá melhorar o seu desempenho físico e, retarda o processo de envelhecimento.

De acordo com Matsudo & Matsudo, há uma relação intrínseca entre o processo de envelhecimento e a prática da atividade física.

Em relação ao exercício com o envelhecimento, acontece um fenômeno interessante, que termina convertendo-se em um círculo vicioso: à medida que incrementa a idade o indivíduo se torna menos ativo, suas capacidades físicas diminuem, começa a aparecer o sentimento de velhice, que pode por sua vez causar stress, depressão e levar a maior diminuição da atividade física e, conseqüentemente, a aparição de doença crônica, que por si só contribui para o envelhecimento. (MATSUDO & MATSUDO, 1992).

Ainda, segundo os respectivos autores, a prática regular de atividade física com a pessoa idosa traz benefícios físicos que ajudam não só no controle das doenças como também na sua independência física, e de acordo com eles,

A atividade física regular na terceira idade proporciona múltiplos efeitos benéficos a nível antropométrico, neuromuscular, metabólico e psicológico, o que, além de servir na prevenção e tratamento das doenças próprias desta idade (hipertensão arterial, enfermidade coronariana, osteoporose, etc.) melhora significativamente a qualidade de vida do indivíduo e sua independência. (MATSUDO & MATSUDO, 1992, p. 19)

A partir dessa perspectiva, dentre os inúmeros benefícios adquiridos com a prática da atividade física, está o controle sobre um dos maiores problemas que afeta a terceira idade: o controle da pressão arterial e a diminuição de quedas que são tão comuns entre pessoas idosas. A prática de atividade física, então, surge em meio a essas novas discussões como uma possível alternativa para oportunizar aos idosos condições necessárias para valorizar-se e reconhecer-se enquanto cidadãos ativos. Nesse sentido a atividade física parece proporcionar melhores sensações de prazer nos espaços de convivência, tornando o idoso uma pessoa mais tolerável e amável face aos “novos” valores da sociedade atual. (MATSUDO & MATSUDO, 1992).

Assim, a escolha e a realização da presente pesquisa com pessoas idosas, tem sua valia à medida que este público surge em meio às novas discussões sobre saúde como um bem público, cultural e social e que esta população cresce, e

consequentemente as reais necessidades de fazer valer os seus direitos de cidadãos brasileiros, e por ser uma boa oportunidade para que o profissional de educação física, assim como aos demais profissionais da área da saúde, perceba a responsabilidade em assegurar ao idoso melhores condições de vida, saúde, segurança, acesso aos bens culturais e sociais. E isto só é possível se o idoso estiver bem fisicamente e psicologicamente.

Em se tratando que uma das razões para o desenvolvimento dessa pesquisa sobre a temática, deve-se ao fato de que muitos pesquisadores comprovam a relação intrínseca entre o exercício e a longevidade. Além do controle das doenças crônicas e a melhora da qualidade de vida que aumentam a expectativa de vida das pessoas que chegam à terceira idade devido a fatores atribuídos à adoção de um estilo de vida e prática de atividade física.

Dessa forma, a presente pesquisa surgiu da inquietação em analisar: *Quais os benefícios e a importância da prática regular de atividades físicas para pessoas da terceira idade?* Com isso, para andamento e realização esse estudo teve como sujeito da pesquisa uma amostra com indivíduos com idade entre 60 a 80 anos de idade, sendo sete do sexo feminino e cinco do masculino, que participam de um Programa chamado Mais Viver, e que tem como objetivo estimular e acompanhar os idosos na prática regular de atividades físicas sob os cuidados da Secretária Municipal da Saúde e dos Agentes Comunitários de Saúde do município Y, tendo como lócus da pesquisa a cidade sede do município citado acima.

### 1.1 Objetivos

- **Geral**

- ✓ Analisar e refletir sobre a relevância dos benefícios que a prática regular de atividade física exerce na qualidade de vida das pessoas da terceira idade.

- **Específicos**

- ✓ Verificar as características inerentes das pessoas idosas;
- ✓ Conhecer os cuidados necessários na prescrição de atividades físicas para pessoas da terceira idade;

- ✓ *Compreender as necessidades e limitações próprias da terceira idade acerca de determinadas atividades físicas;*
- ✓ *Compreender as diferenças existentes nas características dos idosos que praticam atividades físicas e dos sedentários;*
- ✓ *Verificar os benefícios que a prática de atividades físicas regulares provoca no organismo dos idosos;*
- ✓ *Analisar a contribuição dos exercícios físicos para o desenvolvimento físico e social do indivíduo na terceira idade;*
- ✓ *Avaliar quais as atividades físicas mais adequadas as pessoas idosas.*

## 1.2 Método

Com base nessa perspectiva, a referente pesquisa será de base qualitativa, por pressupor o contato direto e prolongado do pesquisador com o ambiente e a situação que está sendo investigada. Assim na presente pesquisa, procedeu-se a análise dos fenômenos como os problemas inerentes da evolução biológica e os benefícios advindos da prática regular de atividades físicas de um grupo de terceira idade, acompanhados pela Secretaria Municipal da Saúde e Agentes Comunitários.

Desta forma, foi realizada uma pesquisa por meio de estudo de caso, com vistas, na investigação sobre a experiência de um programa de atividade física regular em idosos.

O instrumento utilizado para a coleta e obtenção dos dados foi um questionário com questões fechadas. No questionário, foram adotadas questões sobre a idade, tipo de atividade diária que realiza em casa, participação em momentos de socialização (festas e eventos), tempo em que pratica os exercícios de forma regular e que benefícios eles já percebem a partir do momento em que iniciaram com a realização dos exercícios e entrevista com questões fechadas com o responsável pela criação e manutenção do programa Mais Viver no município.

Após a obtenção dos dados dos questionários, analisei e comparei os resultados com os textos estudados. Assim o relato das pesquisas como questionário, entrevista e os registros da observação fazendo uma análise crítica e reflexiva a partir dessas perspectivas.

Os resultados dessa pesquisa foram organizados a partir dos quatro momentos seguintes, que se transformaram em capítulos:

No primeiro momento, problematizamos a nossa temática fazendo algumas reflexões acerca das características dos idosos e dos benefícios inerentes da prática regular da atividade física, suas funções e respectiva importância para o bem estar das pessoas da terceira idade, bem como nos debruçamos nos textos de estudiosos citados acima para compreender se essas atividades físicas regulares contribuem para melhorar a qualidade de vida dos idosos ou se é fator determinante nessa fase de vida, fazendo uma análise e reflexão a partir dos materiais dos estudiosos que fizeram pesquisas fundamentais no campo da educação física e saúde para que se conhecesse e compreendesse no processo do envelhecimento humano a forma como as atividades físicas regulares contribuem de forma positiva para os indivíduos tanto nos aspectos biológicos, quanto nos aspectos sociais, e para tanto fizemos uma pesquisa buscando conhecer e compreender os benefícios dessas atividades para as pessoas na terceira idade, que participam de programas regulares de exercício físicos, e ou que praticam algum tipo de atividade física, e que respectivamente são os sujeitos da referida pesquisa, assim como compreender como esses idosos absorvem os benefícios provenientes da prática de exercícios físicos, bem como os desses benefícios em suas vidas, buscando sempre um ponto comum que era compreender as contribuições da prática de exercícios físicos regulares na melhoria da qualidade de vida das pessoas na terceira idade.

No segundo momento, realizamos a pesquisa em campo e demonstramos os resultados obtidos, fazendo uma análise reflexiva a partir dos dados coletados através da entrevista com questionário abordando questões fechadas realizados com os sujeitos da pesquisa e dos estudos realizados sobre a perspectiva dos estudiosos citados nos momentos anteriores, fazendo uma análise dos textos em comparação com a realidade observada, e por fim, encerra-se este trabalho monográfico com as considerações finais.



## **2 TERCEIRA IDADE: HISTÓRICO E CARACTERÍSTICAS INERENTES**

Envelhecer é passar por um processo natural caracterizado pela passagem do tempo associado às alterações que ocorrem com os seres humanos nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais, e que perduram do nascimento até a morte. No entanto, de acordo com o estilo de vida que cada indivíduo habituar-se em seu dia-a-dia, esse processo pode ser mais lento ou mais acelerado. Observa-se que essa ação é notada a partir das limitações da capacidade funcional do organismo, e da dificuldade em realizar atividades das mais complexas as mais simples. Porém, é essencial compreender-se que o avanço na idade não impede o sujeito de ter uma vida ativa, muito menos, limita sua capacidade de tomar decisões acerca das suas vontades e ou necessidades.

O envelhecimento é um fator que sempre existiu, no entanto sabe-se que o envelhecimento da população na esfera mundial é um fenômeno extremamente novo, que os países, até mesmo os mais ricos, estão buscando se adaptar. Assim, Brasil, ao longo de sua existência, sempre foi considerado um país jovem. Entretanto, esta ideia de país do futuro, dos jovens e das crianças está perdendo espaço, em função da presença intensa e em grande quantidade da terceira idade no cotidiano das sociedades contemporâneas. Além disso, há o fato de que a proporção da população "mais idosa" está crescendo nos últimos tempos.

Essa discussão sobre o crescimento da população idosa também é abordada por Pereira (2009) quando enfatiza o fato de que esta população está crescendo consideravelmente nos últimos anos e como consequência desse envelhecimento o idoso deixa, mesmo que involuntariamente de praticar atividades físicas, o que segundo a autora, é pressuposto necessário na redução dos riscos do envelhecimento, proporcionando qualidade de vida e maior proteção à saúde.

Ainda para discutir sobre esse crescimento relevante, Pereira (2009) afirma que: “enquanto 17% dos idosos, de ambos os sexos, em 2000, tinham 80 anos ou mais de idade, em 2050 corresponderão, provavelmente, a aproximadamente 28%. Entre as mulheres, as mais idosas passarão de 18% para 30,8%”. Com isso, vemos em números reais, o aumento considerável da população idosa. Tal crescimento merece relevância à medida que a população do futuro tende a ser a de mais idade e, com isso, precisamos estar preparados para garantir-lhes melhores condições de saúde física e social. Ainda, de acordo com ela o processo de envelhecer não deve ser encarado como doença e, para tanto, é preciso colocar o idoso para praticar exercícios físicos regulares, pois,

O envelhecimento não pode ser mais encarado com uma doença e um obstáculo para a prática de exercício físico. O idoso não é um ser fraco, incapacitado, isolado e senil. A idade apenas constitui uma inevitabilidade do ponto de vista biológico. Com efeito, os idosos de hoje vivem mais tempo, mas é premente que vivam em qualidade e integrados na sociedade e na família. É então necessário alterar as mentalidades de forma emergir uma nova imagem da velhice. (PEREIRA, 2009, p. 72)

Concomitante a esse crescimento da população idosa surge um perfil que clama por ações concretas que viabilizem melhores condições de vida nesta fase. Os idosos vêm deixando de lado a inatividade e o isolamento, buscando a interação com a sociedade de forma produtiva e atuante. Eles clamam por ações integradoras com as demais faixas etárias, por atividades esportivas, pela troca de experiências de vida e pela superação de dificuldades próprias da terceira idade.

Em meio a essas novas necessidades da pessoa idosa, principalmente em relação ao respeito e cuidado que deve ser adotado, sobretudo o Estado tem o dever de garantir-lhes os direitos sociais, direitos estes, previstos hoje em lei com a criação do Estatuto do idoso que visa, entre outros aspectos, assegurar às pessoas idosas, direitos fundamentais à qualidade de vida. Em seu art. 9º o Estatuto do idoso assegura que:

É obrigação do Estado, garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade. (BRASIL, 2004).

No entanto, a lei surge para fazer uma mudança de paradigma, já que amplia o sistema de proteção da pessoa idosa, caracterizando verdadeira ação afirmativa em prol da efetivação da igualdade material e social para a pessoa idosa atual. Ainda no 3º artigo é ressaltado que esse dever em assegurar ao idoso o efetivo direito aos bens sociais não cabe somente ao Estado como também a família e a sociedade em geral.

É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. (BRASIL, 2004).

Percebe-se o salto positivo dado pelo Brasil em prol da garantia em lei do direito à qualidade de vida para a pessoa idosa. Contudo, ainda é preciso dar o devido reconhecimento cultural à lei para que esta se torne de fato um dever do Estado e dos demais cidadãos assegurar às pessoas da terceira idade todos esses direitos. Porém vale lembrar, que assegura os direitos desses cidadãos não é apenas oferecer-lhes os serviços necessários, mas que esses serviços sejam de qualidade e que tenham a capacidade de proporcionar bem estar e prazer para essas pessoas que tanto contribuíram para o desenvolvimento do nosso país, bem como assegurar que esses serviços tenham continuidade.

## 2.1 Atividades Físicas: Cuidados Necessários Na Prescrição Para Idosos

A atividade física pode ser definida de acordo com Caspersen (1985), como “qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética (voluntária) que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso”. Portanto, compreende-se que qualquer tipo de atividade que o indivíduo realize como caminhada, dança, entre outros, por mais que pareça simples e que não seja realizada em qualquer academia pode e deve ser classificada como uma atividade física. Assim entende-se que a prática regular de atividade física na terceira idade é um bem essencial para essa faixa etária, porém devemos nos atentar que essas pessoas possuem características que são inerentes da terceira idade como as

limitações físicas, por exemplo. Também em seus estudos Pereira (2009) ressalta sobre a preocupação que devem ter os profissionais da educação física bem como seus estudos em relação às práticas de exercícios físicos com pessoas idosas e destaca a relação própria da Educação Física como uma área de promoção à Saúde e que deve se preocupar muito com o envelhecimento, tema que merece atenção dos pesquisadores.

Isto nos faz compreender que também o profissional de Educação Física tem a incumbência de estar preparado quanto aos cuidados que devem ser tomados ao prescrever atividade física às pessoas da terceira idade bem como oportunizar a prática do exercício físico como um direito social tendo em vista melhores condições físicas, social e afetiva. No entanto, o mesmo deve levar em consideração também os aspectos clínicos do idoso a partir da análise de uma bateria de exames que deve ser realizados por este idoso antes do mesmo ser submetido a quaisquer exercícios físicos.

Dessa forma, ao prescrever determinadas atividades físicas para a pessoa idosa é preciso levar em consideração três aspectos relevantes: os motivos de tal necessidade, o tipo de atividade, a duração e a frequência, além dos efeitos positivos. Desse modo, a prescrição do exercício físico na terceira idade deve estar voltada para melhorar a capacidade física no sentido de aumentar o contato social e reduzir os problemas psicológicos, como ansiedade e depressão. Portanto, a prescrição de atividade física para a terceira idade nunca deve ser exagerada e inadequada às suas reais necessidades e limites, esses exercícios nunca devem provocar a fadiga e o cansaço excessivo no idoso.

Assim compreende-se que antes de prescrever atividades físicas para um idoso, conhecer suas características e respeitar suas limitações, torna-se uma condição necessária.

### **2.1.1 Necessidades e limitações dos idosos**

O envelhecimento é um processo inerente à vida humana e, portanto, carece discussão acerca das limitações das capacidades físicas ocorridas ao longo desse processo. No entanto, podemos afirmar que uma velhice tranquila é possível a partir do somatório de tudo que beneficia o organismo: exercícios físicos, alimentação adequada, lazer, bom relacionamento familiar. Contudo, o processo de envelhecimento é acompanhado por várias alterações fisiológicas que ocorrem no organismo adulto, além das doenças advindas de hábitos de vida, muitas vezes, inadequados.

A prática de exercício físico adequado pode ser uma boa oportunidade para promover certas capacidades necessárias à vida nesta fase. Pois, é visível que ao passo que chega a idade o indivíduo se torna menos ativo, suas capacidades físicas diminuem, começa a aparecer o sentimento de velhice que causa o stress, depressão e diminui a atividade física. Em consequência disto, aparecem as doenças que contribuem ainda mais para o envelhecimento, afirma Matsudo & Matsudo (1992). De acordo com esses autores, a maioria dos efeitos do processo de envelhecimento é provocada por imobilidade e má adaptação do idoso do que por doenças crônicas próprias desta fase da vida.

Assim, a importância de um programa de exercícios físicos constituído por partes para promover melhoria quanto à sensação de bem estar e nível de saúde com alguns cuidados e restrições se tornam necessários na terceira idade. Pois, com a diminuição das capacidades físicas e as mudanças fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento, aspectos que devem ser levados em consideração, a prática da atividade física possibilita melhores condições de saúde física, mental e social ao idoso nesse processo de envelhecimento.

É válido incrementar ainda que, Takahashi (2004) traz que a participação de idosos em atividades físicas regulares pode influenciar no processo de envelhecimento, impactando sobre a qualidade de vida, melhoria das funções orgânicas, garantia de maior independência pessoal e um efeito benéfico no controle, tratamento e prevenção de doenças como diabetes, enfermidades cardíacas, hipertensão, arteriosclerose, varizes, enfermidades respiratórias, artrose, distúrbios mentais, artrite e dor crônica. Tal afirmativa confirma que aquela velha ideia de achar que o idoso não pode praticar exercícios físicos por causa da idade

cai por terra. Tal prática se torna tão relevante tanto quando jovem quanto durante o processo de envelhecimento a partir dos 60 anos de idade. Acredita-se que jovens e adultos que praticam exercícios físicos regularmente, como um hábito saudável, terão menos chances em desenvolver determinadas doenças que são próprias da terceira idade. Outro ponto interessante é que nem sempre porque a pessoa é idosa significa que desenvolva hipertensão, diabetes ou outras doenças comuns desta fase. Por outro lado, vale lembrar que a capacidade física de fato é reduzida e os efeitos da prática de alguma atividade física pode ser uma solução para ajudar o idoso a ter uma vida mais prazerosa.

No entanto, Casagrande ressalta que o ideal é fazer um check-up de rotina antes de iniciar qualquer programa de exercícios, principalmente se enquadrar-se em algum desses casos: a) Mais de 60 anos; b) Obeso; c) Fumante; d) Hipertensão, doenças cardíacas, diabetes ou outros problemas de saúde; e) Histórico familiar de doenças cardíacas antes dos 50 anos. (CASAGRANDE, 2006).

### **2.1.2 Idosos Ativos x Idosos Sedentários**

De acordo com uma pesquisa realizada por Borges & Moreira para comparar as influências da prática de atividades físicas na terceira idade com idosos ativos e sedentários, os resultados apontaram que "os indivíduos sedentários apresentam um nível de autonomia inferior ao desempenho daqueles indivíduos com atividades físicas regulares". (BORGES & MOREIRA, 2009, p. 566)

Tal pesquisa procurou responder sobre a importância da realização de atividades físicas para manter ou recuperar a autonomia do desempenho nas atividades diárias de idosos. Assim, foi possível perceber que o sedentarismo ocorre quando o indivíduo gasta poucas calorias, podendo aumentar o nível de queda na capacidade de realizar algumas funções, o que torna o idoso mais dependente nas atividades cotidianas.

O estudo ainda comprovou aspectos relevantes a respeito das prováveis relações existentes entre a prática regular de atividades físicas e a manutenção ou aquisição de bons níveis de autonomia para o desempenho nas **atividades da vida**

**diária** que incluem atividades que pode nos parecer simples e que, no entanto para o idoso acarretam numa série de dificuldades em executar tarefas rotineiras como alimentar-se, vestir e ou se despir, banhar-se e realizar a higiene pessoal e até mesmo para manter um comportamento social aceitável e **atividades instrumentais da vida diária** que são as relacionadas com atividades de cuidados com a casa, familiares e dependentes e administração do ambiente que incide em limpar a casa cuidar da roupa, da comida, usar equipamentos domésticos, fazer compras, utilizar meios de transportes, controlar a própria medicação e finanças, durante o processo de envelhecimento. Ainda em relação aos possíveis motivos, pesquisas realizadas por Matsudo & Matsudo (1992) mostram a relação entre o exercício e a longevidade, idosos que praticam atividade física têm maior expectativa de vida em relação aos sedentários.

De acordo com uma pesquisa realizada por Barros, com mulheres entre 60 e 80 anos, um grupo de mulheres que participam ativamente de atividades físicas e outro grupo de mulheres sedentárias, foram constatados que a atividade física influencia de forma positiva no desempenho funcional de pessoas da terceira idade. Ao refletir sobre esses resultados pode-se apontar um alto grau de dificuldade em atividades relacionadas à locomoção pelo grupo das idosas sedentárias e em alguns casos, o grupo das idosas mais ativas. Tal pesquisa chega à conclusão que a média das avaliadas ativas é maior que a média das sedentárias, provando assim que a atividade física realmente traz benefícios em relação às atividades diárias de um indivíduo. (BARROS, 2003).

## 2.2 Os Benefícios Das Atividades Físicas No Organismo Dos Idosos

Acordando com Matsudo & Matsudo, acredita-se que inúmeros são os efeitos benéficos da atividade física na terceira idade. Dentre as quais, os autores destacam os seguintes:

Os efeitos antropométricos e neuromusculares (diminuição da gordura corporal, incremento da força muscular e flexibilidade, entre outros), efeitos metabólicos (diminuição da frequência cardíaca, aumento da ventilação pulmonar, etc.), além dos efeitos psicológicos

(melhora da autoestima, diminuição do stress, ansiedade, socialização). (MATSUDO & MATSUDO, 1992, p. 25-27).

Além de tantos outros efeitos, destacam-se também os efeitos nas variáveis neuromotoras, ocorridas na terceira idade com a prática da atividade física e de acordo com os estudiosos citados a cima,

A perda da massa muscular tem sido relacionada com alguns riscos à saúde do idoso, como prejuízo da capacidade aeróbica máxima, intolerância à glicose, baixa taxa metabólica de repouso, disfunção imune, diminuição da velocidade de andar e dependência funcional. (MATSUDO & MATSUDO, 2000, p. 62)

Ainda reportando sobre os efeitos das atividades físicas na composição corporal nos aspectos antropométricos do envelhecimento, Matsudo e Matsudo destacam em suas pesquisas, que a maioria dos estudos transversais sugere que a atividade física tem um papel de modificação das alterações do peso e composição corporal relacionado à idade. De acordo com essa análise “os sujeitos que se classificam como mais ativos tem menor peso corporal, índice de massa corporal, porcentagem de gordura corporal e relação cintura/quadril do que os indivíduos da mesma idade sedentários.” (MATSUDO & MATSUDO, 2000, p. 61).

Ainda, de acordo com os autores, a atividade física regular é fator preponderante ao se tratar sobre as quedas, uma das principais causas de acidentes com pessoas idosas, que definida por Studensk e Wolter (*apud* MATSUDO e MATSUDO, 2002) como “deslocamento não intencional do corpo para um nível inferior a posição inicial, com incapacidade de correção em tempo hábil, determinado por circunstâncias multifatoriais que comprometem a estabilidade”. A mesma é um aspecto relevante, vem aumentando progressivamente independente do sexo, na maioria das vezes causam fraturas, e, porém, estas podem ser reduzidas com a prática de atividades físicas. Conforme os Matsudo e Matsudo, além dessa contribuição na prevenção de quedas, destacam-se ainda, que a prática da atividade física mediante alguns mecanismos contribuem para o fortalecimento dos músculos das pernas e costas; melhora dos reflexos, diminuição do risco de doenças cardiovasculares, entre outros. (MATSUDO & MATSUDO, 2000).

Ao reportar sobre os mecanismos de aumento da força muscular, Matsudo e Matsudo enfatizam que os estudos evidenciam que o músculo humano que está envelhecendo é capaz de se adaptar ao aumento das demandas físicas em curto



prazo. Assim, dentre os inúmeros benefícios adquiridos com a prática da atividade física, está o controle sobre um dos maiores problemas que afeta a terceira idade: o controle da pressão arterial. Ainda, de acordo com eles, esses são benefícios que acontecem por fatores diretos e indiretos da atividade física no organismo idoso:

Alterações cardiovasculares: diminuição da frequência cardíaca de repouso, débito cardíaco no repouso, resistência periférica e volume plasmático, aumento da densidade capilar; alterações cardíacas e metabólicas: diminuição da gordura corporal, dos níveis de insulina, na atividade do sistema nervos simpático, aumento da sensibilidade de insulina, melhora da tolerância à glicose, efeito diurético; composição corporal: aumento da massa e força muscular; comportamento: diminuição do stress e da ansiedade. MATSUDO & MATSUDO, 2000, p. 70

Além disso, a prática de qualquer atividade física na terceira idade pode fazer o idoso se sentir mais útil, independente, com mais esperança e vontade de viver, mais autoestima, com maior vitalidade e disposição, tornando-se seres mais saudáveis, sociáveis e felizes. Neste sentido, a prática da atividade física na terceira idade além de proporcionar diminuição do peso corporal, aumenta a flexibilidade e resistência e diminui o uso de medicamentos nesta fase da vida.

Nessa perspectiva, Casagrande também ressalta sobre a importância das atividades físicas na terceira idade como uma forma de garantir a qualidade de vida no processo de envelhecimento. Além disso, para o autor a atividade física deve ser dirigida para quebrar o ciclo vicioso do envelhecimento, melhorando sua condição aeróbica e diminuindo os efeitos deletérios do sedentarismo. Além de melhorar o contato social, reduzindo a ansiedade e a depressão também desenvolve a resistência e a força muscular, melhorando sua mobilidade articular, redobrando suas energias, vitalidade e disposição, tornando a vida do idoso mais alegre. Contudo, de acordo com o autor:

Uma rotina ativa com simples tarefas, incluindo atividades leves individuais ou coletivas como: caminhadas de baixa intensidade, a utilização de escadas ao invés de elevadores, cuidar do jardim, atividades aquáticas, viagens turísticas a lazer em geral, proporcionam uma melhoria na condição física e psicológica, auxiliando na realização de movimentos do dia-a-dia, tornando esses indivíduos prestativos em seu meio social e conscientes enquanto cidadãos. (CASAGRANDE, 2006, p. 53).

É possível observar então, a importância de todos os exercícios físicos para a saúde humana. De simples atividades rotineiras até grandes exercícios regulares, além de condicionar o corpo para o dia-a-dia, fortalece o psicológico reduzindo as chances de se obter doenças físicas e neurológicas como a pressão alta, diabetes e depressão. Assim, percebe-se sobre os efeitos benéficos da prática regular de atividade física na terceira idade, além de refletir sobre os problemas próprios dessa fase, bem como de que forma a prática de exercícios físicos podem ajudar a pessoa idosa a conviver de forma mais prazerosa e a lidar naturalmente com seus possíveis problemas de saúde, reduzindo, em alguns casos a necessidade de uso de certos medicamentos.

### **3 EXERCÍCIOS FÍSICOS: CONTRIBUIÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO FÍSICO E SOCIAL**

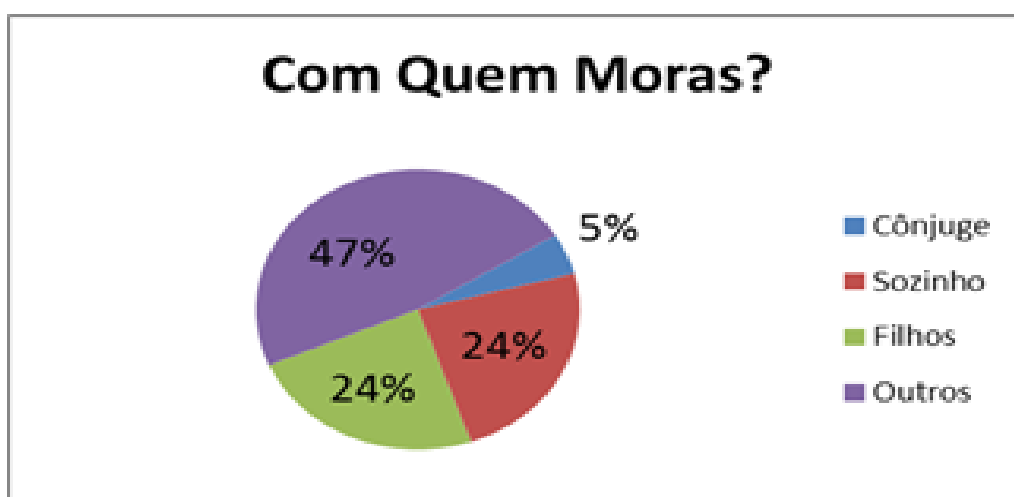
Com base nessa visão de que a prática regular de atividade física tem a capacidade de promover mudanças e de trazer qualidade de vida para as pessoas que se encontram no processo de envelhecimento e por ter escolhido como objeto de pesquisa o tema Os Benefícios da Prática Regular da Atividade Física em Idosos do Programa Mais Viver do Município, e, tendo como foco, buscar caminhos para compreender os efeitos dessa prática para os idosos, percebe-se que a melhor forma de obter resultados satisfatórios é através da pesquisa etnográfica numa abordagem qualitativa, pois para Ludke e André (1986) essa pesquisa pressupõe o contato direto e prolongado do pesquisador com o ambiente e a situação que está sendo investigada.

Tendo em vista os instrumentos utilizados, este relatório foi elaborado com o intuito de se fazer uma análise reflexiva acerca das respostas dadas pelas pessoas entrevistadas, fazendo uma comparação com os estudos realizados de acordo com o tema estudado que se realizou a partir das questões organizadas na tabela abaixo, com os resultados obtidos após solicitação de preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido de Participação na Pesquisa (TCLE), obedecendo ao Parecer 196/96 do Comitê de Ética Sobre Pesquisa com Seres Humanos, e que consequentemente foram convertidos nos gráficos a seguir.

Tabela 1: Questões e respostas das entrevistas com os idosos pesquisados

| Questões      |              |              |             |             |
|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Com quem mora | Cônjuge (04) | Sozinho (02) | Filhos (02) | Outros (04) |

|   |                            |                                  |                                       |             |
|---|----------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------------|
| Participou de atividade física quando jovem                                       | Sim (00)                   | Não (09)                         | Às vezes (03)                         |             |
| Tempo que pratica atividade física regular  | Há mais de três meses (01) | Há mais de um ano (03)           | Desde jovem (00)                      | Outro (08)  |
| Tem vida social ativa   | Sim (03)                   | Não (01)                         | Às vezes (08)                         |             |
| Atividades diárias que praticam em casa   | Faz almoço (00)            | Cuida das plantas e animais (00) | Faz todos os serviços domésticos (07) | Outros (05) |
| Estado físico após realização de atividade física regular                         | Disposta (08)              | Indisposta (00)                  | Um pouco cansada (04)                 |             |
| A prática da atividade física melhora o desempenho no aspecto                     | Físico (06)                | Mental (02)                      | Social (04)                           |             |
| A prática de atividade física regular foi motivada por                            | Indicação médica (12)      | Culto ao corpo (00)              | Bem estar físico e social (00)        | Outro (00)  |
| A prática de atividade física regular melhora a qualidade de vida da pessoa idosa | Sim (12)                   | Não (00)                         |                                       |             |

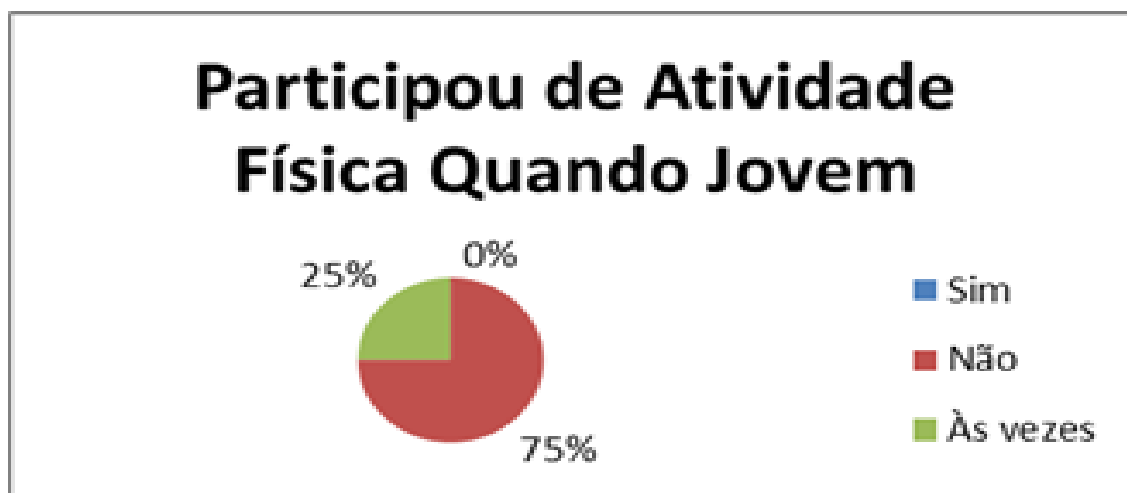


### 3.1 Resultados

Figura 1: Gráfico da resposta da primeira questão.

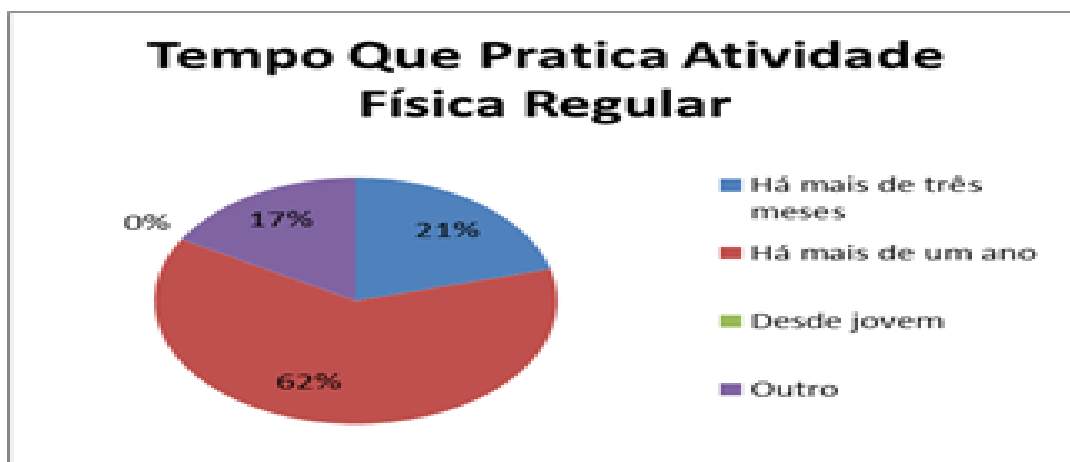
Na Figura 1, verifica-se que 47% dos entrevistados moram com outras pessoas o que incluem irmãos e na maioria das vezes com os netos e que a minoria convive com um cônjuge, no que nos faz presumir que as maiorias desses idosos são responsáveis pelo sustento da família, ou seja, isso significa que os direitos assegurados a essas pessoas no Estatuto do Idoso não são devidamente respeitados, pois segundo o documento a família é que deveria cuidar dos seus idosos.

Figura 2: Gráfico da resposta da segunda questão.



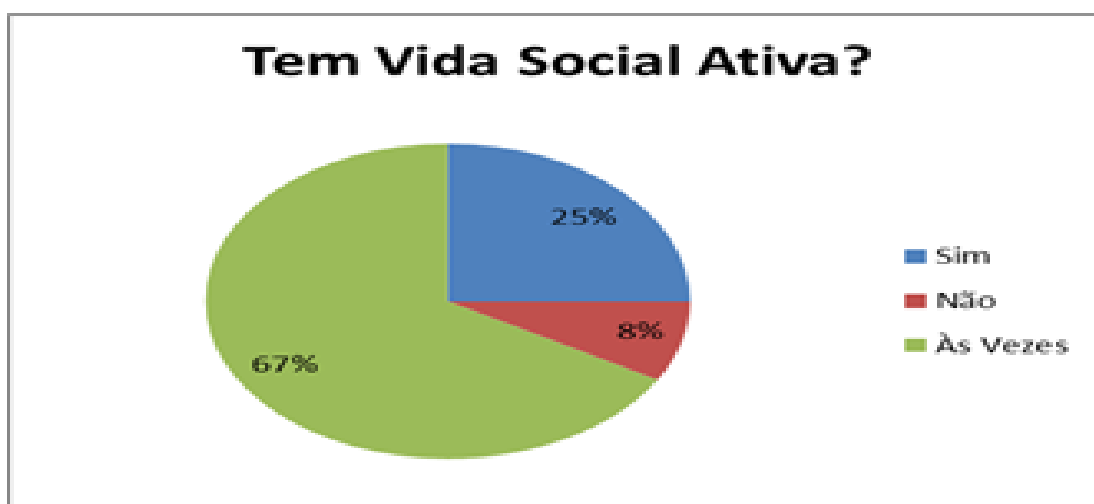
No que se refere a participação de atividades físicas na juventude, observa-se que na Figura 2, apenas algumas pessoas tinham esse hábito e que na maioria eram homens que jogava futebol nos finais de semana, assim fica evidente que a prática de exercícios físicos não faziam parte da cultura dessas pessoas ou as mesmas não o julgavam importante para obter qualidade de vida.

Figura 3: Gráfico da resposta da terceira questão.



Na Figura 3 que abordou o tempo em que está praticando atividade física com regularidade, observa-se que nenhum dos idosos começou a se exercitar na juventude e que o tempo em que estão se exercitando varia entre mais de três meses a mais de um ano, sem falar nos que não souberam responder por ter participado do programa e ter desistido e logo após retornado e outro que começou já com o programa em andamento.

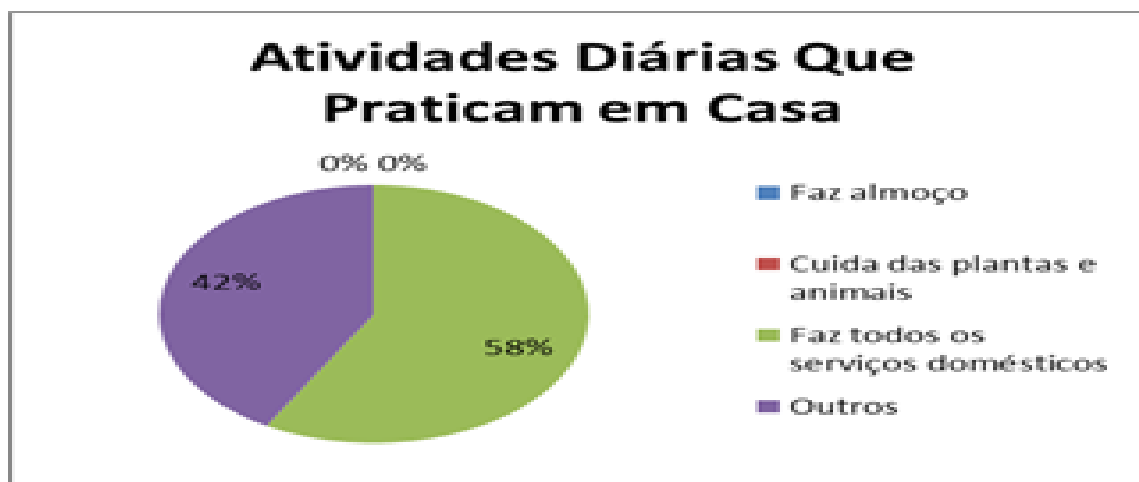
Figura 4: Gráfico da resposta da quarta questão.



Com relação à vida social ativa apenas 8% não participa de jeito nenhum, enquanto que a maioria dos entrevistados, em geral do sexo feminino, disseram que costumam ir à igreja, os do sexo masculino frequentam ambientes como bares e praças para conversar com os amigos, nesse caso observa-se que o município não

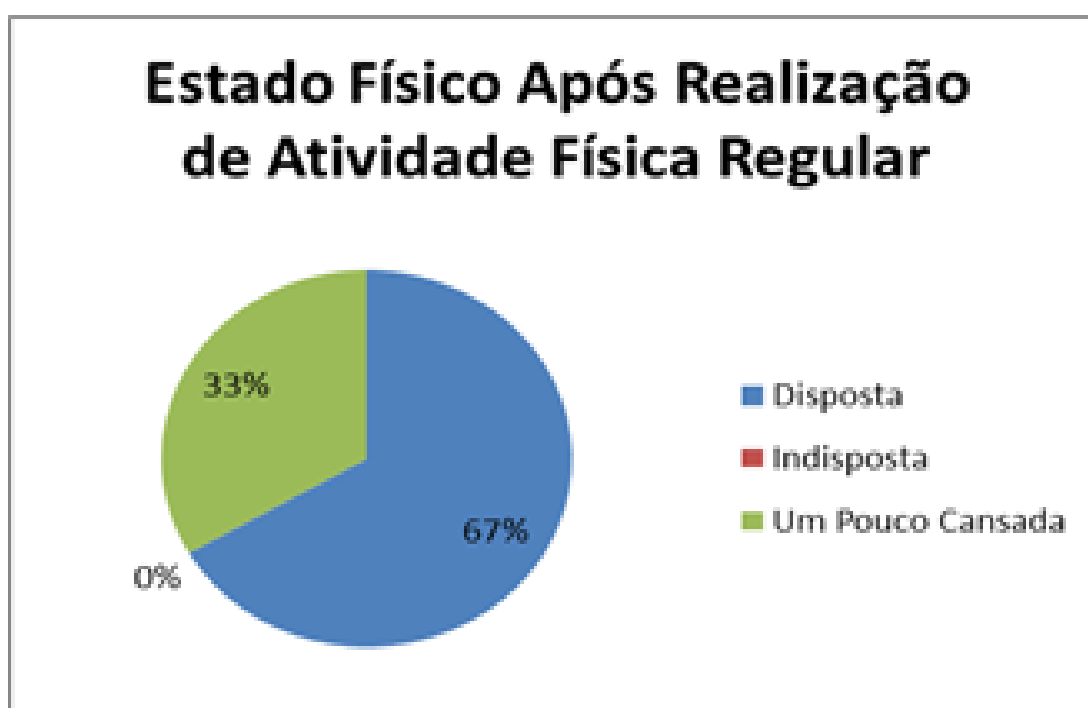
disponibiliza de espaços que possam oferecer e ou promover mais atividades de lazer para essa faixa etária.

Figura 5: Gráfico da resposta da quinta questão.



Em se tratando das atividades diárias praticadas em casa, segundo os entrevistados os do sexo masculino realizavam tarefas diversas como, por exemplo, ir às compras, limpar o quintal, entre outras. Já as mulheres em sua maioria realizam todos os serviços domésticos.

Figura 6: Gráfico da resposta da sexta questão.



No quesito estado físico após realização das atividades, um dos pontos positivos demonstrado nas respostas dos entrevistados, é que nenhum alegou se sentir indisposto após a realização dos exercícios, e que a maioria alegou disposição após a prática das atividades, o que foi comprovado também nos estudos de Matsudo e Matsudo (1992) quando eles enfatizam que a prática regular de atividade física contribui para a manutenção e ou aquisição de bons níveis de autonomia tanto das atividades da vida diária como para as atividades instrumentais da vida diária. Com relação aos que se sentiam um pouco cansados, a pesquisa também nos revela que embora o organismo do idoso demore mais na obtenção dos benefícios que essa prática traz Matsudo e Matsudo (2000) também nos revela que o músculo Humano que está envelhecendo é capaz de se adaptar aos exercícios em curto prazo. Sendo assim, é possível que com o passar do tempo nessas pessoas também se sintam dispostas após a realização das atividades.

Figura 7: Gráfico da resposta da sétima questão.



Embora a entrevista tenha nos mostrado que a metade dos pesquisados tenham respondido que sentiu melhorar seu desempenho no aspecto físico, que 33% sentiu-se melhor no social e apenas 17% no mental, ao se fazer uma comparação com o que foi estudado durante a realização da pesquisa, se perceberá que as pessoas que praticam atividades físicas regulares, especialmente as que estão na terceira idade, melhoraram seu desempenho em ambos os aspectos relacionados, pois em seus estudos Casagrande (2006) ressalta sobre a relevância da prática de atividade física na melhoria da qualidade de vida na terceira idade, tanto nos aspectos físicos por diminuir a perda de massa óssea, melhorar o equilíbrio, diminuir



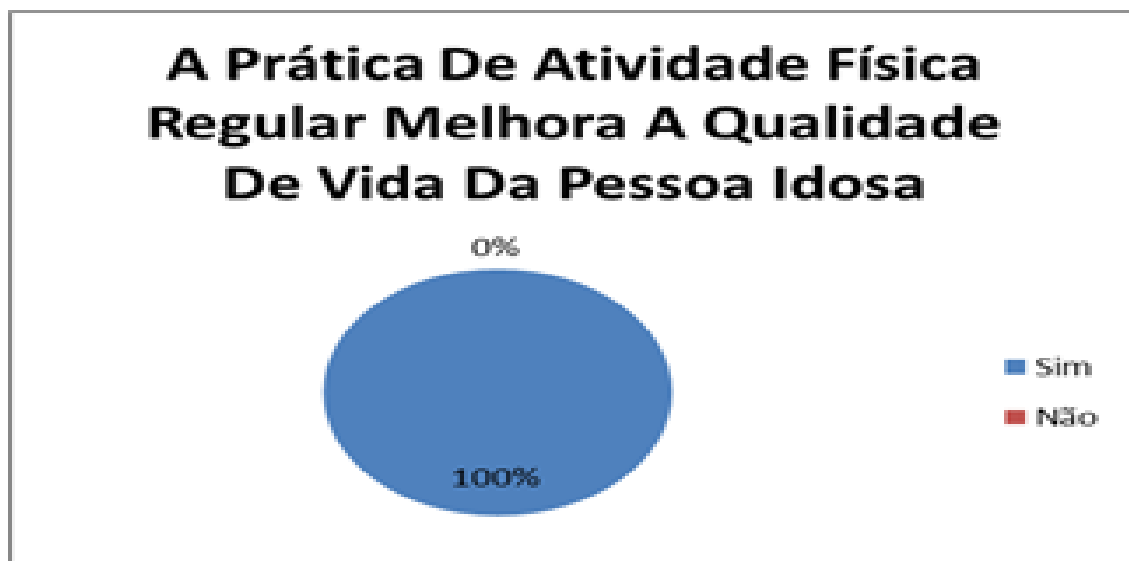
as quedas, prevenir a obesidade, as doenças cardiovasculares, a diabetes, a hipertensão e o controle do colesterol, nos aspectos mental por diminuir o stress e consequentemente a depressão e nos aspectos sociais por proporcionar o contanto desses idosos com outras pessoas, inserindo-as numa vida social ativa.

Figura 8: Gráfico da resposta da oitava questão.



Analisando as respostas dos entrevistados, um ponto bastante negativo foi perceber que nenhum dos entrevistados ver a atividade física com uma forma de adquirir bem estar físico ou como uma forma de melhorar a estética do próprio corpo e que 100% dos pesquisados só iniciaram a prática regular de atividade física por indicação médica, isso porque os mesmos em sua maioria são diabéticos ou hipertensos, ou estão com alguma outra patologia ou com probabilidade a desenvolver e isso é preocupante, por demonstrar que a maioria das pessoas que estão envelhecendo desconhece a importância da realização de exercício físico para envelhecer com qualidade, sem precisar fazer uso constante de medicamentos e ou de depender de terceiros para se locomover, realizar atividades como cuidar do próprio corpo ou realizar outras tarefas. Pois, de acordo com Matsudo e Matsudo (1992) inúmeros são os benefícios da atividade física na terceira idade.

Figura 9: Gráfico da resposta da nona questão.



No entanto, quando se trata da melhoria da qualidade de vida que prática regular de atividade física traz para a pessoa idosa, todos afirmaram que sim, e isso é positivo para a pesquisa, pois comprova o que os estudiosos citados vêm enfatizando em seus estudos, no entanto vale lembrar que o importante é que essas pessoas compreendam que para que esses benefícios sejam obtidos é necessário que elas permaneçam participando do programa de atividades e que os organizadores por sua vez, entenda que essas atividades sejam as mais prazerosas possíveis, para não desestimular esses idosos e atrair mais pessoas a participar.

#### 4 ATIVIDADES FÍSICAS X TERCEIRA IDADE: ANÁLISE E REFLEXÃO

Levando em conta que os sujeitos da pesquisa foi composto por uma amostra de doze pessoas com idades entre 60 e 80 anos, que fazem parte de um programa desenvolvido pela Secretaria Municipal de Saúde do município Y, em parceria com os Agentes Comunitários de Saúde que visa a realização e o acompanhamento da prática regular de atividades físicas com grupos de pessoas na terceira idade, um dos fatores destaca-se no início da análise das entrevistas foi de que nenhum dos entrevistados tinha o hábito de praticar atividades físicas quando jovens, o que se faz compreender que antes de tudo a prática de exercícios físico é uma questão cultural e que, por muito tempo não foi devidamente considerada no processo sócio

histórico desses indivíduos, pois no decorrer da entrevista fica evidente que todas essas pessoas, atualmente fazem exercícios físicos por indicação médica, embora todos concordem que essa prática melhora consideravelmente a vida das pessoas nessa idade, e segundo Matsudo e Matsudo (1992), inúmeros são os efeitos da atividade física na terceira idade e isso se reflete tanto no âmbito físico, como no psicológico e no social.

Assim compreende-se porque nas respostas dos entrevistados com relação à melhora no desempenho desses idosos após a realização das atividades físicas, se percebe uma variação, pois para a Sr<sup>a</sup>. A e o Sr. C, a melhora é no aspecto social, provavelmente por morarem sozinhos e por verem nessas atividades uma forma de se socializarem com outras pessoas, enquanto que para os outros essas melhoras variam entre os aspectos físicos e mentais e com relação ao estado físico, a maioria dos observados disseram se sentir mais dispostos após as atividades, o que comprova a eficácia que prática da atividade física regular exerce na melhoria da qualidade de vida dos idosos, e apenas três disse se sentir um pouco cansados, isso porque os mesmos começaram a praticar essas atividades a menos tempo que os outros, dessa forma, isso mostra que o organismo desses indivíduos ainda se encontra em processo de adaptação, embora Matsudo e Matsudo (2000) demonstrem que estudos evidenciam que o músculo humano que está envelhecendo é capaz de se adaptar ao aumento das demandas físicas a curto prazo. Dessa forma, entende-se que com a prática de exercícios físicos regulares, à medida que o tempo passa os músculos das pessoas, especialmente na terceira idade, vão se adaptando a nova condição e conseqüentemente melhorando a qualidade de vida desses indivíduos.

Vale enfatizar que a pesquisa nos revela que 100% dos entrevistados praticam atividades físicas por indicação médica e isso é preocupante, pois significa que essas pessoas por falta de exercícios físicos não estão envelhecendo de forma saudável, nos levando a outro ponto, a responsabilidade que é do poder público de promover espaços adequados para que essas pessoas tenham a possibilidade de praticar exercícios físicos com segurança e para o lazer, e da família em incentivar e apoiar seus idosos nessas atividades, direitos esses que são devidamente assegurados no Estatuto do Idoso (BRASIL, 2004), pois, na maioria das vezes

quando o médico sugere que um paciente que já está na terceira idade pratique atividades físicas, é porque provavelmente esse sujeito tem a preponderância a ter ou já está com algum problema de saúde como diabetes, hipertensão, obesidade, doenças cardíacas, alta taxa de colesterol, depressão, entre outros, dessa forma, Matsudo e Matsudo (2000), ressalta que a prática de qualquer atividade física na terceira idade pode fazer o idoso se sentir mais útil, independente, com mais esperança e vontade de viver, com mais autoestima e maior vitalidade e disposição, tornando-se seres mais saudáveis e felizes, além de fortalecerem a musculatura, reduzirem a ansiedade e conseqüentemente a depressão e uso de medicamentos.

Outro ponto observado durante as entrevistas é que a maioria dos participantes é do sexo feminino, embora essa diferença não seja assim tão absurda, isso demonstra uma outra questão cultural, a de que as mulheres são mais propensas a buscar ajuda médica e por conseqüência, uma melhor qualidade de vida, isso talvez seja em virtude das mulheres levarem uma vida mais ativa ao realizarem e/ou ajudarem nas tarefas do lar e frequentar mais ambientes sociais como as igrejas, por exemplo.

Sabemos, portanto, que o envelhecimento é uma condição inerente na vida dos seres humanos, porém esse processo deve se dar de forma saudável, e isso só se torna possível com a inserção de práticas de exercícios físicos regulares nas vidas dessas pessoas da terceira idade, no entanto essas atividades não podem ser realizadas sem o acompanhamento de um profissional competente e a devida avaliação que deve incluir uma bateria de exames, para constatar se esses indivíduos estão aptos ou não para realizarem tais exercícios e/ou para determinar quais atividades essas pessoas podem praticar sem que prejudique mais o seu estado físico. Dessa forma, é incumbência do poder público, oferta essas condições, oportunizando essas pessoas a terem acesso a esses serviços tão essenciais para um envelhecimento saudável, pois o que se observa durante a realização dessas atividades, é que faltam lugares adequados para realização plena desses exercícios e especialmente de profissionais capacitados para suprir essa demanda, já que em virtude dessas condições outras pessoas que faziam parte desse grupo que foi analisado para referente pesquisa acabaram desistindo do programa, o que

demonstra que os estímulos encontrados não são suficientes para estabelecer a cultura da prática regular de atividades físicas.

Assim, subentende-se que a maioria das pessoas que se dispuseram para participar desse programa vira ou vêem as atividades físicas meio como uma obrigação ou como uma forma de tratamento médico, não percebendo esses exercícios como uma atividade prazerosa capaz de promover bem estar físico e social.

E, partindo da perspectiva da leitura do material da pesquisa e com base na entrevista com o responsável pelo Programa de Prática Regular de Atividades Físicas com Grupo de Idosos, observa-se que uma das principais causas de acidentes e de incapacidade na terceira idade é a queda, que geralmente acontece por falta de equilíbrio físico e é a principal causa de fraturas e internamentos, fica evidente a importância de inserir a prática de exercícios físicos regulares na rotina dos idosos, exercício esses que devem ter o intuito, além de outros benefícios, de fortalecer a musculatura dos mesmos, melhorando assim o seu equilíbrio, e Matsudo e Matsudo enfatiza que,

A perda da massa muscular tem sido relacionada com alguns riscos à saúde do idoso, como prejuízo da capacidade aeróbica máxima, intolerância à glicose, baixa taxa metabólica de repouso, disfunção imune, diminuição da velocidade de andar e dependência funcional. (MATSUDO E MATUDO, 2006, p.62)

No entanto, de acordo com o que se observa e com a análise dos textos estudados, verifica-se que independente dos exercícios mais adequados para esse fim o que importa é saber quais exercícios cada pessoa pode realizar e isso só pode ser indicado a partir de uma avaliação de um profissional da área e de uma bateria de exames realizados. Porém, dentre esses exercícios, os mais indicados são os aeróbicos como caminhada, ciclismo, natação, hidroginástica, remo, subir escadas e danças aeróbicas como também ressalta Matsudo e Matsudo (1992), o autor considera ainda que o tempo de duração dessas atividades não deva ultrapassar mais que uma hora. Contudo, vale lembrar que no município Y, cujo é o lócus da pesquisa, além de ter um clima relativamente frio e favorável ao sedentarismo não dispõem de estrutura física, de instrumentos adequados e de profissionais capacitados, capaz de possibilitar a prática da maioria dos exercícios citados acima,

oferecendo apenas caminhadas e alguns exercícios de alongamento e de dança aeróbica.

Sabe-se também que além das quedas existem outras doenças que aparecem com frequência na terceira idade, doenças essas que se tornam mais propensas se esses idosos levarem uma vida sedentária, e que dentre essas podemos citar a hipertensão que é uma doença cardiovascular crônica, que causa muitas outras doenças e que dentre outras coisas pode ser causada pela falta de atividade física; a diabetes, que na maioria das vezes é causada pelo excesso de peso; a obesidade que é o acúmulo de gordura no corpo, causado quase sempre pelo consumo excessivo de calorias na alimentação e que se agrava com sedentarismo; a depressão que é um distúrbio afetivo causado por alterações químicas com relação aos neurotransmissores que transmitem impulsos nervosos entre as células; entre outras.

Partindo do pressuposto de que um grande número de patologias são inerentes ou se agravam na terceira idade, promover um programa para realização de atividades físicas regulares para pessoas da terceira idade torna-se fundamental, tendo em vista que inúmeros são os benefícios advindos dessa atividade, e em seus estudos Matsudo e Matsudo destaca o seguinte como benefícios diretos ou indiretos dessa prática,

Alterações cardiovasculares: diminuição da frequência cardíaca de repouso, débito cardíaco no repouso, resistência periférica e volume plasmático, aumento da densidade capilar; alterações cardíacas e metabólicas: diminuição da gordura corporal, dos níveis de insulina, na atividade do sistema nervoso simpático, aumento da sensibilidade de insulina, melhora da tolerância à glicose, efeito diurético; composição corporal: aumento da massa e força muscular; comportamento: diminuição do stress e da ansiedade. (MATSUDO e MATSUDO, 2000, p.70).

Assim, fica evidente que a prática de exercícios físicos regulares traz benefícios para as pessoas da terceira idade não só na redução de algumas patologias e consequentemente na diminuição significativa do uso de medicamentos, mas também nos aspectos sociais, por possibilitar a convivência dos idosos com outras pessoas, inserindo-os assim numa vida social ativa e promovendo bem estar de todos e uma melhora na qualidade de vida desses cidadãos. Além disso, Casagrande afirma em seus estudos que,

Uma rotina ativa com simples tarefas, incluindo atividades leves individuais ou coletivas como: caminhadas de baixa intensidade, a utilização de escadas ao invés de elevadores, cuidar do jardim, atividades aquáticas, viagens turísticas a lazer em geral, proporcionam uma melhoria na condição física e psicológica, auxiliando na realização de movimentos do dia-a-dia, tornando esses indivíduos prestativos em seu meio social e conscientes enquanto cidadãos. (CASAGRANDE, 2006, p. 53).

Dessa forma, evidencia-se que a realização de atividades físicas regulares, é importante na terceira idade, por ser uma forma de garantir qualidade de vida no processo de envelhecimento, diminuindo de forma significativa os efeitos causados pelo sedentarismo e as doenças provenientes dessa fase da vida. No entanto vale enfatizar, que a promoção de atividades físicas para essas pessoas é um dever do poder público e uma obrigação da família, portanto, é um direito que deve ser assegurado para esses cidadãos, e garantido com qualidade, buscando oferecer uma estrutura adequada e profissionais capacitados, capazes de compreender e respeitar as limitações inerentes da terceira idade, indicando atividades que os quais tenham capacidade de realizar com prazer, estimulando-os a fazer dessa prática um hábito saudável e prazeroso em suas vidas e não uma obrigação ou prescrição médica.

#### 4.1 Pessoas Idosas: Atividades Físicas Mais Adequadas

Partindo da perspectiva de que a prática de atividades físicas regulares é essencial na melhoria da qualidade de vida das pessoas que estão na terceira idade, compreende-se a importância dos governos, seja em qualquer esfera, promover e oferecer programas que visem o bem estar dessas pessoas, através de serviços que proporcione atividades físicas e acima de tudo, que proporcione prazer. Portanto, a referente pesquisa se torna relevante à medida que propõe que cabe ao profissional de educação física, assim como aos demais profissionais da área da saúde, a responsabilidade em assegurar aos idosos melhores condições de vida, saúde, segurança, acesso aos bens culturais e sociais. E isto só é possível se o idoso estiver bem fisicamente e psicologicamente. A prática de atividade física, então, surge em meio a essas novas discussões como uma alternativa para oportunizar

aos idosos, condições necessárias para valorizar-se e reconhecer-se enquanto cidadãos ativos. Além disso, a atividade física proporciona melhores sensações de prazer nos espaços de convivência, tornando o idoso uma pessoa mais tolerável e amável face aos “novos” valores da sociedade atual.

Segundo Werneck (1971), devem estar incluídos em um programa de exercícios físicos para idosos o treino de força muscular, da mobilidade articular e resistência, dessa forma, a preocupação quanto a essas variáveis se deve a notável diminuição da força muscular após os 60 anos de idade, ainda de acordo com Marquês (1996), do mesmo modo a flexibilidade e a resistência diminuem com a idade e essa perda é maior ainda quando o indivíduo não pratica qualquer atividade física.(WERNECK,1971 e MARQUÊS, 1996, *apud* TAKAHASHI, 2004).

Assim, fica evidente que a disponibilização de um programa de atividades físicas regulares para atender as pessoas na terceira idade se torna fundamental à medida que se observa e compreende que o hábito de praticar exercícios físicos com regularidade não faz parte da rotina dessas pessoas, e, isso se deve ao fato delas desconhecerem que a falta de exercícios físicos contribui de forma degradante para as doenças provenientes do envelhecimento, e que qualquer atividade física da mais simples a mais complexa, desde que seja realizada mediante orientação de um profissional habilitado para tanto, traz benefício incalculáveis para as suas vidas.

Matsudo & Matsudo (1992) destacam que as atividades aeróbicas (caminhada, ciclismo, natação, hidroginástica, remo, subir escadas, danças aeróbicas) são as mais indicadas para serem prescritas ao idoso. Quanto à duração das atividades destaca que varia de 20 a 60 minutos, sendo que quanto mais durar a atividade física, o idoso poderá abandoná-la. Ainda sobre esta prescrição, Matsudo & Matsudo (2000) trata também sobre a frequência das atividades que deve variar de 3 a 5 vezes por semana, lembrando que o idoso requer mais tempo para obter os benefícios de um programa regular de atividade física do que pessoas mais jovens. Vale lembrar que a atividade física regular também fortalece a musculatura, evitando causas de inabilidade e quedas (ocorrências mais comuns entre pessoas idosas).

No entanto, é necessário compreender-se que as atividades para essa faixa etária devem ser programadas levando em conta uma série de requisitos que vão



desde as necessidades e limitações físicas, às questões psicossociais e culturais, nas quais esses idosos se encontram inserido e que devem ser devidamente respeitadas.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A prática regular de exercícios físico é uma condição necessária para a qualidade de vida das pessoas, especialmente das que estão na terceira idade e influência de forma significativa nas atividades do dia-a-dia, porém, tendo em vista os resultados obtidos a partir dos questionários abordados na amostra da pesquisa, torna-se imprescindível buscar compreender que as pessoas idosas possuem limitações que são inerentes da idade, porém, essas limitações não as tornam incapazes de realizarem e ou de participarem de programas que visem a prática regular de atividades físicas.

A partir dessa perspectiva e com base na análise reflexiva acerca dos estudos realizados é fundamental se compreender que antes de prescrever atividades físicas para pessoas idosas é necessário se conhecer as características advindas do processo de envelhecimento desses indivíduos. Outro ponto importante é saber a concepção sócio histórica que essas pessoas trazem em suas vidas a respeito da relevância que prática regular de exercícios físicos exerce no seu bem-estar e na sua qualidade de vida e quais características esses idosos apresentam em sua essência em se tratando dos fatores biológicos, psicológicos e sociais, bem como o desempenho que esses fatores infligem na realização dessas atividades por esses sujeitos.

Assim, a compreensão do mundo das pessoas na terceira idade é fator preponderante para a organização e planejamento de atividades físicas capazes de proporcionar a inserção desses idosos em programas regulares de atividades físicas, possibilitando a eles uma melhor qualidade de vida. Para isso, fazer uma análise a partir dos materiais de estudiosos como Matsudo e Matsudo, Milene Moreira, Marcelo Casagrande, Tayna Pereira, Sandra Takahashi e outros, nos fez refletir acerca da importância da prática regular de atividades físicas no processo de envelhecimento, pois em seus estudos, todos buscam um mesmo objetivo em relação ao envelhecimento humano, tanto no âmbito biológico quanto no psicossocial.

O que é comum entre esses estudiosos e que foi observado no decorrer da pesquisa é que a prática regular de atividade física, desde que bem orientada, contribui de forma expressiva para o fortalecimento da musculatura, diminui a perda de massa muscular, atenuam as probabilidades e ou amenizam as doenças características da terceira idade como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, depressão, entre outras, além da diminuição significativa do uso de remédios por essas pessoas, ou seja, de acordo com esses estudiosos e dos resultados alcançados durante a referida pesquisa à medida que a idade evolui biologicamente paralelamente surgem as limitações e os problemas de saúde, no entanto essas dificuldades apontadas podem ser superadas e ou revertidas a partir da realização de exercícios físicos, seja eles simples ou complexos, no entanto, eles

nos atentam aos limites impostos pelas características próprias da idade dos idosos e que devem ser respeitados.

No entanto, o desenvolvimento de atividades físicas regulares em pessoas idosas deve se dar a partir da avaliação de médicos e de profissionais capacitados ou de educação física, bem como o acompanhamento desses idosos por esses profissionais, o que se subentende a necessidade desses idosos passarem antes por um check-up para saber se estão aptos a realizarem essas atividades e que tipo de atividades eles podem realizar, para que esses exercícios não os prejudiquem fisicamente e ou biologicamente. Partindo desse contexto, independente do envelhecimento biológico, é possível que praticamente qualquer idoso seja capaz de realizar atividades físicas dentro das suas limitações, desde que sejam avaliados e acompanhados na realização de tais atividades, pois analisando os textos estudados percebe-se que a prática regular de atividades físicas ajudam os idosos tanto no desenvolvimento das atividades da vida diária como nas atividades instrumentais da vida diária, sendo assim, essa prática melhora a vida dessas pessoas tanto nos aspectos biológicos quanto nos sociais, já que o idoso continua se sentindo útil diante da família e da sociedade.

Dessa forma, compreende-se que as pessoas entre 60 e 80 anos de idade devido às características intrínsecas da idade, ou seja, de não conseguir se concentrar por muito tempo em uma atividade devido as suas limitações, não possam ser submetidas a realização de atividades físicas de elevado grau de complexidade ou que exige muito esforço físico e nem a exercícios que perdure por muito tempo, evitando assim que essas pessoas se sintam cansadas e que isso as desmotivem de praticar e ou de continuar participando de programas que lhes favoreçam na prática regular de atividades físicas.

Outra característica que deve ser enfatizada é que os benefícios das atividades físicas regulares nas pessoas que estão na terceira idade são mais lentos em relação aos resultados nas pessoas mais jovens, assim, fica evidente a importância dessas atividades serem prazerosas e capazes de proporcionar nos idosos a vontade de praticar atividades físicas por prazer e não apenas por prescrição médica, o que os levaria a permanecer nos programas criados para esse fim.

Analisar os textos estudados e as repostas dos entrevistados nos faz perceber que a organização e manutenção de programas de prática regular de atividades físicas, ainda que em pleno século XXI, apesar de já existirem leis como o Estatuto do Idoso que assegura os direitos desses cidadãos, as dificuldades encontradas são muitas, pois esse é um processo que abrange as esferas políticas, sociais e culturais, sendo assim, depende tanto do poder público como da família para a inclusão e permanência dos idosos nesses programas.

A organização dessa pesquisa teve como consequência compreender as limitações que essas pessoas encontram para realizar algumas atividades, bem como conhecer os benefícios obtidos na terceira idade com a prática regular de atividade física, desde os aspectos físicos aos aspectos mentais e sociais, melhorando assim a qualidade de vida desses indivíduos.

Dessa forma, constatou-se que a prática regular de atividades físicas pelas pessoas que estão na terceira idade exerce com relevância na qualidade de vida desses indivíduos por contribuir de forma eficaz com o fortalecimento da musculatura e a diminuição da perda da massa corporal, com o melhoramento no equilíbrio e do aparelho respiratório, com a diminuição ou por amenizar doenças cardiovasculares, varizes, hipertensão, diabetes, e depressão entre outras, além de colaborar e oportunizar ao idoso uma vida mais ativa e conseqüentemente mais sociável e feliz.

Assim, a realização da referente pesquisa foi fundamental na medida em que nos possibilitou averiguar a importância e os benefícios que a prática regular de atividade física exerce na melhoria da qualidade de vida para as pessoas que estão na terceira idade, bem como nos fez compreender que quanto mais cedo se aderir a um estilo de vida saudável, menos serão os efeitos biológicos e psicossociais no processo de envelhecimento humano.

## REFERÊNCIAS

ANDRÉ, Marli E.D.A. **Estudo de caso**: seu potencial na educação. Disponível em <http://www.ead.unb.br/moodle2013/mod/folder/view.php?id=18886>.

BARROS, Marcia da R. **A importância da prática de uma atividade física na 3ª. idade**. São Paulo: UNIFMU, 2003. Disponível em: <http://www.trabalhosfeitos.com/ensaios/a-Import%C3%A2ncia-Da-Pr%C3%A1tica-De-Uma/48333741.html>. Acesso em: 10 de maio de 2014.

BORGES, Milene Ribeiro Dias; MOREIRA, A. K. **Influências da prática de atividades físicas na terceira idade**: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos

sedentários. Motriz, v. 15, n. 3, p. 562-73, 2009. Disponível em [http://cacphp.unioeste.br/extensao/unati/arqs/UNATI\\_14.pdf](http://cacphp.unioeste.br/extensao/unati/arqs/UNATI_14.pdf). Acesso em: 15 de maio de 2014.

BRASIL. **Estatuto do idoso**: Lei Federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004. Disponível em: <http://presrepublica.jusbrasil.com.br/legislacao/98301/estatuto-do-idoso-lei-10741-03> Acesso em 1 de maio de 2014.

CASAGRANDE, Marcelo. **Atividade física na terceira idade**. Monografia. Bauru, 2006. Disponível em: <http://www.fc.unesp.br/upload/Atividade%201.pdf>

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor K. R. **Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade**. Revista brasileira de Ciência e Movimento. V. 6, n. 4, p. 19-30, 1992. Disponível em <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/225>. Acesso em 03 de maio de 2014.

\_\_\_\_\_. **Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 5, n. 2 p.60-76, 2000a. Disponível em: <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/rbafs/article/view/1004>. Acesso em 03 de maio de 2014.

PEREIRA, Tayna Rita Mateus. **Atividades físicas com pessoas idosas**. 195f. Dissertação de Mestrado em Educação – Universidade Estadual de Maringá. Orientadora: Regina Taam. Maringá, 2009. Disponível em: [http://www.ppe.uem.br/dissertacoes/2009\\_tayna\\_rita.pdf](http://www.ppe.uem.br/dissertacoes/2009_tayna_rita.pdf). Acesso em 19 de abril de 2014.

TAKAHASHI, Sandra Regina da Silva. **Benefícios da Atividade Física Na Terceira Idade**. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 10 - Nº 74 - Julho de 2004. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd74/idade.htm>. Acesso em 19 de abril de 2014.